



즉시 배포용: 2023년 7월 6일

KATHY HOCHUL 주지사

HOCHUL 주지사, 오늘 오후 극심한 더위가 뉴욕주에 영향을 미치므로 뉴욕 시민들에게
주의를 기울일 것을 권고

주 내 모든 지역은 목요일 오후에 95도 이상의 "기분 좋은" 기온 체험 가능

뉴욕시 메트로 지역 및 로어 허드슨 밸리 지역에 대한 대기질 주의보 발효

뉴욕 시민, [지역난방 센터](#)를 방문하도록 독려

Kathy Hochul 주지사는 오늘 뉴욕 시민들에게 목요일 저녁까지 주 전역에서 계속될 것으로 예상되는 위험한 더위 상태에 대비할 것을 촉구했습니다. 주 대부분의 지역에서 높은 더위와 습도가 95도 이상으로 유지될 것으로 예상되기 때문입니다. 오늘 뉴욕시 메트로 및 로어 허드슨 밸리 지역에 대해 오존에 대한 대기질 건강 주의보가 시행되고 있으며 목요일 오후에는 핑거 레이크, 센트럴 뉴욕, 모호크 밸리 및 수도권 지역의 열 지수는 97도까지 올라갈 수 있습니다. Hochul 주지사는 목요일 저녁까지 극심한 더위가 지속될 것으로 예상되므로 뉴욕 시민들에게 안전을 유지하고 예방 조치를 취하도록 권장했습니다.

Hochul 주지사는 이렇게 말했습니다. "오늘도 주 전역에서 위험한 더위가 계속될 것으로 예상되며, 뉴욕 시민들은 기온이 100도에 육박하는 것처럼 느껴지는 덥고 습한 날씨에 대비할 것을 촉구합니다. 우리 행정부는 날씨 예보를 면밀히 모니터링하고 있으며 도움이 필요한 모든 지역사회에 지원을 제공할 것입니다. 주 전역의 사람들은 오늘 하루 시원하게 지낼 수 있는 모든 기회를 잡고 야외에 나갈 때는 세심한 주의를 기울여야 합니다."

뉴욕주 국토안보 및 비상서비스 사무국(New York State Division of Homeland Security and Emergency Services)의 Jackie Bray 커미셔너는 이렇게 말했습니다. "오늘은 주 전체가 극심한 기온을 보일 것이며 이러한 상황은 민감한 집단에게는 위험합니다. 오늘도 시원하게 지낼 수 있도록 할 수 있는 일을 하고, 이 더위 속에서 반려동물을 돌보는 것도 잊지 마세요."

뉴욕 시민들은 현지 일기 예보를 모니터링하여 최신 정보를 확인하는 것이 좋습니다. 날씨 경고, 경보, 주의보, 최신 일기예보의 전체 목록을 확인하려면 미국기상청(National Weather Service) [웹사이트](#)를 방문하시기 바랍니다.

여름철 더위는 지표 오존의 형성을 유발할 수 있습니다. DEC와 DOH는 오존 및 미세 입자상 물질을 포함한 오염 수준이 대기질 지수 값 100을 초과할 것으로 예상되는 경우, 즉 실외 공기 농도가 민감한 집단에게 건강에 해로울 것으로 예상되는 경우 대기질 건강 주의보를 발령합니다. 오늘 뉴욕시 메트로 및 로어 허드슨 밸리 지역에 [오존 주의보가 발령](#)되었습니다. 뉴욕주 대기질 예측에 대한 자세한 내용은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다. 현재 지역 대기질은 www.airnow.gov에서 확인할 수 있습니다.

뉴욕주 보건부는 뉴욕 주민들에게 폭염이 미국 내 기상 관련 최대 사망의 주요 요소라는 것을 상기시켰습니다. 더위와 관련된 사망과 질병은 예방할 수 있지만 매년 많은 사람들이 극심한 더위의 영향으로 고통받고 있습니다. 일부 사람들은 다른 사람들보다 고온 관련 질병에 취약합니다. 뉴욕 주민들은 자신과 사랑하는 사람을 고온 관련 질병으로부터 보호하기 위해 증상과 피해 요소에 대해 알아야 합니다.

열사병 증상은 다음과 같습니다.

- 뜨겁고 건조하며 빨간 피부
- 빠른 맥박
- 빠르고 얇은 숨
- 105° 이상의 체온
- 기력이 없거나 헛갈려하거나 의식이 없음.

또한 뉴욕주 보건부의 비상 기상 [웹페이지](#)에서 가까운 [쿨링 센터](#) 위치 및 기타 유용한 폭염 관련 조언에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

이용 가능한 주립공원 수영 시설 목록은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

뉴욕주 보건부 커미셔너인 **James McDonald** 박사는 이렇게 말했습니다. "극심한 열은 체온을 조절하고 스스로를 식히는 신체의 능력을 저해할 수 있습니다. 가장 흔한 질병은 열사병, 열 고갈 및 열 경련입니다. 노인과 어린이는 특히 감염에 취약하지만, 모든 사람이 징후와 증상에 주의를 기울이고 기온이 위험할 정도로 높을 때는 이러한 건강 문제가 발생하지 않도록 기본적인 예방 조치를 취해 주시기 바랍니다."

뉴욕주 환경보전부의 **Basil Seggos** 커미셔너는 이렇게 말했습니다. "이번 주는 기록이 시작된 이래 지구상에서 가장 더운 날이었으며, 극심한 더위와 극심한 폭풍과 대기 오염 등 기후 변화의 영향이 그 어느 때보다 뉴욕 지역사회에 부정적인 영향을 미치고 있습니다. 뉴욕 시민들에게 극심한 더위에 대비하고 가족을 보호하며 안전하고 건강하게 지내는 방법에 대해 교육해 주신 **Hochul** 주지사님께 박수를 보냅니다. DEC는 주, 시 및 지역사회 파트너와 지속적으로 협력하여 현재와 미래의 극심한 더위에 대처하기 위한 전략을 개발해 나갈 것입니다."

뉴욕주 공공서비스부 최고경영자인 **Rory M. Christian**은 이렇게 말했습니다. "전기 수요를 줄이기 위해서는 공공과 기업이 전기 사용량을 줄일 수 있는 방법을 모색하는 것이 중요합니다. 또한 일반인들은 시원하고 수분을 보충할 수 있는 방법을 찾아야 합니다. 지금 조치를 취하면 건강과 안전을 유지하면서 이번 폭염 기간 동안 전기 사용량을 줄일 수 있습니다."

뉴욕주 에너지 연구 및 개발청(**Energy Research and Development Authority**) 사장 겸 최고경영자인 **Doreen M. Harris**는 이렇게 말했습니다. "우리 주는 계속해서 기록적인 기온을 견뎌내고 있기 때문에 모든 뉴욕 시민들, 특히 극심한 기후에 가장 취약한 지역사회가 안전하고 편안하게 지낼 수 있도록 노력해야 합니다. 많은 지역의 기온이 100도를 넘을 것으로 예상되므로 모든 사람들이 시원하게 지내면서 에너지를 절약할 수 있는 주정부가 제공하는 다양한 자원을 활용할 것을 권장합니다."

뉴욕주 공원, 레크리에이션 및 역사 보존 사무국의 **Erik Kulleseid** 커미셔너는 이렇게 말했습니다. "뉴욕 주립공원에는 극심한 더위 속에서 더위를 식히려는 사람들을 위해 수영장, 해변 및 분무장이 완전히 개방되어 있습니다. 다양한 수영 구역을 즐기면서 모든 방문객이 자신과 사랑하는 사람들을 위해 안전을 염두에 두시기 바랍니다."

기관 준비상황

국토안보 및 비상서비스 사무국(Department of Homeland Security and Emergency Services, DHSES)

뉴욕주 국토안보 및 비상서비스 사무국의 비상 운영 센터(**Emergency Operations Center**)는 기상 상황을 모니터링하고 이번 주 열 지표를 세심하게 주시하고 있습니다. **DHSES**는 주 전역의 지역 응급 관리자들과 소통하고 있으며, 지방 정부들에 대한 지원에 대한 모든 잠재적인 기관의 대응을 조율할 것입니다. 필요할 경우, 주정부 카운티 중 영향을 받는 카운티에 자원을 배치하기 위해 주 인력을 확보해 둘 것입니다.

공공 서비스부

뉴욕주 공공 서비스부(**Department of Public Service, DPS**)는 전기 시스템 상태를 추적하고 이번 주 폭염의 결과로 발생할 수 있는 모든 상황에 대한 공익사업 대응을 감독하고 있습니다. 뉴욕주 공공기관에서는 이번 주 날씨 관련 영향에 대해 뉴욕주 전역에서 피해 평가, 대응, 수리 및 복구 작업에 필요한 약 **5,500명**의 근로자를 투입할 준비를 마쳤습니다. 기관 직원은 폭풍 발생 기간 유틸리티 작업을 확인하여 피해 규모가 가장 큰 지역으로 적절한 인력을 이동시킬 수 있도록 할 것입니다.

더위 정보

폭염은 매년 예방 가능한 날씨 관련 사망 사고의 주된 원인이며, 특히 고령자에게 많이 발생합니다. 질병 통제 예방 센터(**Centers for Disease Control and Prevention**)에 따르면, 미국에서는 매년 더위로 인해 **600건** 이상의 예방 가능한 사망 사고가 발생합니다. 뉴욕

시민들이 폭염에 안전하게 지낼 수 있도록 아래 지침을 따르고 **DHSES** 폭염 안전 수칙 [웹페이지](#)를 방문하세요.

대비책

열사병 대비가 무척 중요합니다. 열사병 대비책으로는 더운 시간에는 야외 활동을 피하도록 일정을 조정하거나 가능한 경우 식단이나 물 섭취를 조절하는 것 등이 있습니다.

- 특히 햇빛이 가장 강력한 시간 동안 힘든 활동이나 운동을 줄인다.
- 운동은 오전 7시 전 오전 일찍 해야 한다.
- 단백질은 더 적게 섭취하고, 과일과 채소를 더 많이 먹는다. 단백질은 대사열을 발생, 증가시켜 수분 손실을 초래한다. 1회 식사량을 줄이고 식사 빈도를 늘린다. 짠 음식은 피한다.
- 폭염 기간 동안에는 목이 마르지 않더라도 매시간 최소 2~4잔의 물을 마신다. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피한다.
- 가능하면 해가 비치는 곳을 피하고 에어컨이 있는 실내에 머무른다. 태양은 체내 중심부의 열을 높여 탈수증을 초래할 수 있습니다. 에어컨이 없다면, 햇볕을 피해 가장 낮은 층에서 지내거나 에어컨이 있는 공공건물로 가는 것이 좋습니다.
- 외출해야 한다면 자외선 차단지수가 높은(적어도 **SPF 15 이상**) 선크림을 바르고 모자를 착용해 얼굴과 머리를 보호합니다.
- 야외에서는 헐렁하고 가볍고 열은 색상의 옷을 입습니다. 가급적 피부를 많이 가려서 햇볕에 타지 않게 하고 햇볕으로 인해 신체 온도가 지나치게 높아지지 않게 합니다.
- 여름철 폭염 기간에는 주차된 자동차 또는 차량 안에 어린이, 반려동물 또는 특별한 보호가 필요한 사람을 절대 방치하지 않습니다. 문이 닫힌 차량의 내부 온도는 급속히 올라 화씨 140도가 넘을 수 있습니다. 그렇게 높은 온도에 노출되면 불과 몇 분 만에 목숨을 잃을 수도 있습니다.
- 폭염 기간에는 주변의 이웃, 특히 노인이거나 어린이를 두고 있거나 개인적 요구가 있는 이웃들을 살펴보고 시도합니다. 반려동물을 위해 충분한 먹이와 물을 준비합니다.
- 폭염에 장시간 노출될 경우 유해할 수 있으며 치명적일 수 있습니다. 본인이나 지인이 두통, 가벼운 두통, 근육 경련, 메스꺼움 및 구토를 비롯한 열사병 징후나 증상을 보이는 경우 911에 전화하십시오.

전력 절감

특히 수요가 가장 많은 기간 동안 에너지 사용을 줄이기 위한 현명한 조치를 취하면 주정부의 피크 시간의 부하를 낮추는 데 도움이 될 뿐만 아니라 소비자는 전기 요금이 가장 비쌀 때 비용을 절약할 수 있습니다. 특히 피크 시간 동안 에너지 사용량을 줄이려면, 대중은 다음과 같이 비용이 들지 않거나 적게 드는 에너지 절감 조치를 취하는 것이 바람직합니다.

- 집에 해가 비치는 쪽에 커튼을 치거나, 창문, 문을 닫아 집안에 태양열이 집열되는 것을 줄입니다.

- 집에 있지 않을 때는 에어컨, 조명 및 그 밖의 가전기기를 끄고, 타이머를 이용해서 집에 도착하기 30분쯤 전에 에어컨이 켜지도록 설정합니다. 첨단 멀티탭을 사용하면 모든 가전기기의 전원을 한 곳에서 통제하고 끌 수 있어 에너지를 절약할 수 있습니다.
- 선풍기는 실내 체감 온도를 10도 정도 낮춰주며, 에어컨보다 전기를 80% 덜 사용합니다.
- 에어컨을 구매하는 경우, 일반 모델보다 25% 적은 에너지를 사용하는 에너지 스타(ENERGY STAR) 인증 모델을 찾는 것이 좋습니다.
- 냉방비 절감을 위해 에어컨 온도는 화씨 78도로 설정합니다.
- 에어컨은 공기 순환이 더 잘 되도록, 구석 창가보다는 가운데 창가에 설치합니다.
- 에어컨은 북쪽, 동쪽 또는 집에서 가장 그늘진 위치에 설치하는 것이 좋습니다. 에어컨이 직사광선에 노출되면 더 강하게 작동될 수밖에 없고 따라서 에너지 소비량이 증가합니다.
- 차가운 공기가 빠져나가지 못하도록 에어컨 주변의 틈새를 막습니다.
- 에어컨이 효율적으로 작동할 수 있도록 냉각 팬과 콘덴서 팬 및 코일을 청소하고, 매월 필터를 점검해서 필요한 경우에는 교체합니다.
- 세탁기, 드라이어, 식기 세척기 및 오븐 등의 가전기기는 이른 아침이나 늦은 밤에 사용합니다. 집안의 습도와 온도를 낮추는 데도 도움이 될 것입니다.
- 일반적인 백열등 대신 에너지 효율적인 에너지 스타 인증 조명등을 사용하면, 전기를 75% 덜 사용할 수 있습니다.
- 가능한 경우, 전자레인지로 식품을 조리합니다. 전자레نج이는 일반적인 오븐보다 에너지를 약 50% 덜 사용합니다.
- 옷은 빨랫줄에 널어 건조합니다. 의류 건조기를 사용하는 경우, 가동하기 전에 건조기의 찌꺼기 거름망을 청소합니다.
- 가정에서 물을 사용할 때 평소와 다른 방법으로 사용하도록 하십시오. 목욕 한 번을 위해 물을 30~40갤런씩 사용하기보다는, 절수형 샤워기를 설치하면 물 사용량을 분당 3갤런 미만으로 줄일 수 있습니다.
- 세탁기의 온도 설정을 낮추고 찬물로 헹구면 에너지 사용량이 줄어듭니다.

에너지를 절약하는 방법에 대한 추가 팁은 뉴욕주 에너지 연구개발청(New York State Energy Research Development Authority, NYSERDA) 웹사이트인 [여기](#)에서 찾아볼 수 있습니다.

모든 수영을 위한 안전 수칙

- **성인 감독.** 성인이 감독하는 것은 익사를 방지하는 가장 좋은 방법입니다. 어린이를 물 속이나 물 근처에 혼자 두지 말고 항상 수상 감시자를 지정하세요. 물 감시자는 독서, 문자 메시지, 스마트폰 사용, 음주를 하거나 주의가 산만하지 않아야 합니다.
- **밝은 색상의 수영복 선택** 연구에 따르면 수영복의 색상이 가시성에 차이를 만들 수 있습니다. 수영장, 해변 또는 호수로 향하기 전에 자녀의 수영복 색상을 고려하십시오. 바닥이 밝은 수영장의 경우 네온 핑크와 네온 오렌지가 가장 눈에

뜨는 경향이 있습니다. 호수와 바닥이 어두운 수영장의 경우 네온 오렌지, 네온 그린 및 네온 옐로우가 가장 눈에 띄는 경향이 있습니다.

- **도움이 필요한 수영 선수를 식별합니다.** 우리는 곤경에 처한 수영하는 개인이 손을 흔들고 많은 소음을 낼 것이라고 생각하는 경향이 있지만, 항상 그런 것은 아닙니다. 머리가 물에 잠겨 있거나(입이 잠겨있는) 입을 벌리고 뒤로 기울거나, 눈을 감았거나 초점을 맞출 수 없거나, 다리가 물 속에서 수직으로 있거나, 수영을 시도하지만 앞으로 전진하지 못하는 사람들이 있는지 살펴보십시오.
- **수영 레슨.** 여러 연구에 따르면 수영 레슨을 받으면 익사를 예방할 수 있습니다. 수영하는 법을 배우고 자녀에게 수영하는 법을 가르치십시오.

오픈 워터 안전 수칙

- **구멍 조끼 착용.** 아이들이 보트에 타거나 다른 오픈 워터 레크리에이션 활동에 참여할 때마다 구멍 조끼를 착용하도록 하십시오. 개인 구멍 조끼는 항상 수영 방법을 모르는 어린이를 위해 사용해야 합니다. 뉴욕주법은 12세 미만의 어린이가 보트 또는 선박에 해안 경비대가 승인한 구멍 조끼를 착용하도록 요구합니다. 적절한 구멍조끼에 대한 자세한 내용은 [미국 해안경비대 사이트](#)를 참조하십시오.
- **해변에서 인명 구조원과 가까운 곳을 선택하고 인명 구조원이 근무 중일 때만 수영을 하세요.**
- **경고 깃발을 살펴보고 그 의미를 알아보세요.** 녹색 깃발은 일반적으로 지정된 수영 지역을 표시합니다 - 녹색 깃발 사이에서 수영해야 합니다. 노란색 깃발은 서핑이나 수영 권고를 나타낼 수 있습니다. 붉은 깃발은 위험이나 유해 상황을 나타내며, 붉은 깃발이 있으면 수영하지 않아야 합니다. 깃발은 입수하기 전에 색상 코드를 이해할 수 있도록 다양하게 지정해야 합니다.
- **이안류를 조심하십시오.** 이안류는 해안에서 멀어지는 강력한 해류입니다. 이안류는 모래톱과 같은 물의 얇은 지점 근처 또는 부두 및 부두 근처에서 형성되는 경향이 있으며 오대호를 포함하여 파도가 부서지는 모든 해변에서 발생할 수 있습니다! 해변가에서 수영을 즐기는 사람들에게 가장 큰 위험이며 능숙한 수영 선수조차도 바다로 끌려갈 수 있습니다. 이안류에 휩싸여 있다면, 침착함을 유지하고 거스르려고 시도하지 마십시오. 이안류에서 벗어날 때까지 해안과 평행하게 수영하고, 피곤하기 시작하면 물에 뜨거나 다리로 수중 밀 땅을 밟으십시오. 미국 기상청(National Weather Service)에서 제공하는 추가 정보: [이안류에 떠밀려가지 않도록 하세요!](#)
- **큰 파도와 강한 파도에 주의하십시오.** 바다 수영은 잔잔한 수영장이나 호수에서 수영하는 것과는 다릅니다. 큰 파도는 성인을 쉽게 넘어뜨릴 수 있습니다. 강한 파도와 해안 근처의 갑작스러운 낙하에 대비하십시오.

수영장 안전 팁

- **장벽을 세우십시오.** 가정 내 수영장과 스파 주변에 적절한 안전 장벽을 설치하십시오. 여기에는 울타리, 게이트, 도어 알람 및 커버가 포함됩니다.
- **수영장 알람.** 수영장 알람을 설치하면 방치되어 있는 수영장에 누군가가 접근할 경우 이에 대해 알려줍니다.

- **작은 수영장.** 사용하지 않을 때는 작은 이동식 수영장을 배수하고 치워 두십시오.
- **배수구를 덮으십시오.** 수영장, 파이프, 그리고 그 밖의 구멍에 아이들이 끼이지 않도록 하십시오. 어린이의 머리카락, 팔다리, 장신구 또는 수영복은 배수구 또는 흡입구부에 끼일 수 있습니다. 또한 사용하는 수영장과 스파에는 배수구 모양, 배수 덮개 크기 및 물 흐름 속도를 포함한 연방 안전 표준을 준수하는 배수 덮개가 있는지 확인하십시오. 자세한 사항은 [여기](#)에서 확인하실 수 있습니다.

###

다음 웹 사이트에 더 많은 뉴스가 있습니다: www.governor.ny.gov
뉴욕주 | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[구독 취소](#)